

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« ШКОЛА № 145 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО классных
руководителей
Протокол № 1 от 29.08 2022 г.
Руководитель ШМО
Балан /Балан Е.В.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по ВР
МБОУ Школа № 145 г.о. Самара
Симонова Н.В. Симонова
«29» август 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа № 145
г.о. Самара № 145
МБОУ Школа № 145
Колесова
Приказ № 230 от 29.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

5- 9 классы

Всего часов на изучение программы: 68
Количество часов в неделю: 2

Программа составлена: Товбиной Р.А.

2022 – 2023 учебный год

г.о. Самара

ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РИТМИКА»

(5б, 6б, 7б, 8б, 9б КЛАССЫ).

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Ритмика» составлена на основе ФГОС ООО, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 145 г.о. Самара, на основе экспериментальной программы «Ритмика и танец» старшего преподавателя кафедры хореографии, театральной режиссуры и мировой художественной культуры Самарского государственного педагогического института Телегина А.А., Положения о рабочей программе МБОУ Школы № 145 г.о. Самара.

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения. В связи с учебным планом МБОУ Школы № 145 г.о. Самара количество часов в 5б классе – 68 часов (из расчета 2 часа в неделю), в 6б классе – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю), в 7б классе – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю), в 8б классе – 34 часа (из расчета 1 час в неделю), в 9 классе – 68 часов (из расчета 2 часа в неделю).

Основная направленность программы «Ритмика» - воспитание художественного вкуса, познание национальной танцевальной культуры, формирование навыков творческой деятельности, физическое совершенствование личности средствами искусства танца.

Принципиальное направление в процессе обучения, по данной программе, включает в себя процесс целостного восприятия разных жанров танцевального искусства. Данная программа имеет четыре раздела:

I. Основы гармонии музыкально-пластического движения.

II. Начальный этап познания и освоения танцевальной культуры.

III. Творческое осмысление основ танцевального искусства.

IV. Влияние танца на формирование общей культуры и творческую деятельность личности.

Внеурочная воспитательная работа обладает некоторыми преимуществами по сравнению с учебной, так как имеет большие возможности для организации различных видов деятельности, позволяя использовать в оптимальном сочетании традиционные и инновационные формы и методы работы.

Быстрая утомляемость – характерная особенность современных школьников. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Актуальность программы в том, что в процессе воспитания и привития интереса к искусству осуществляется комплексное воздействие на интеллектуальную, эмоциональную и волевыми сферы ребенка.

Огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже танец. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы.

В результате изучения программы «Ритмика» обучающиеся научатся открыто и эмоционально выражать свое отношение к искусству, проявлять эстетические и художественные предпочтения, позитивную, самооценку, самоуважение, жизненный оптимизм.

Цели учебной программы «Ритмика и танец»:

Образовательные:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- профилактика и коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата;
- научить осознанно использовать смысловую и организующую роль ритма во время движения;
- научить отражению в движении характера музыки;
- научить воспринимать и передавать в движении художественный образ, изменять его в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом.

Воспитательные:

- развитие духовно – нравственного потенциала на основе знакомства с танцевальной культурой;
- воспитывается умение ориентироваться в потоке получаемой информации;
- отличать истинные нравственные и духовные ценности от мнимых;
- школьники воспитываются в духе дружбы, взаимопонимания, трудолюбия, патриотизма;
- элементы движений на уроках танца дают представление о добре, красоте, человечности.
- учащиеся приобретают знания и понятия о нормах нравственности;
- воспитывается ценностное отношение к своей личности и чувству долга перед людьми.

Развивающие:

- развитие интереса и творческой самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств и способностей;
- укрепление психического и физического здоровья средствами ритмики;
- совершенствование психомоторных способностей (развитие мышечной силы, координационных способностей, музыкального слуха, памяти, внимания, формирование навыков выразительности, пластичности);
- развитие творческих и созидательных способностей.

Задачи программы:

- развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
- развитие эстетического вкуса;
- развитие культуры поведения, общения;
- развитие художественно – творческой и танцевальной способности;
- воспитание организованной, гармонически развитой личности.

II. Результаты изучения метапредметные:

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция школьника, адекватная мотивации учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и

историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; осознание своей этнической принадлежности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регулятора морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с танцевальной культурой;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приемы решения задач.

Выпускник научится:

- обрабатывать и использовать готовую информацию;
- осознавать познавательные задачи;
- вести поиск, направленный на обработку и использование готовой информации;
- вести поиск и выделение необходимой информации;
- уметь сравнивать и классифицировать движения;
- видеть и повторять заданные движения;
- применению навыков творческого созидательного процесса.

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным категориям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связи;
- устанавливать аналогии;

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов тренировки в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

Выпускник научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности, для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Результаты изучения предметные

Основы гармонии музыкально пластического движения

Выпускник научится:

- устойчивым навыкам правильной осанки и основных естественных движений, регулированию мышечных напряжений и преодолению мышечных зажимов, совершенствованию координационных способностей;
- темпо-ритмическому сочетанию движений и музыкального сопровождения, определять ритм, размер, характер и выразительность музыкальных произведений, слушать и передавать оттенки музыки в движении;
- осознанно начинать, прерывать движения, фиксировать его отдельные моменты в позе, ориентироваться в пространстве и перестроениях в группе, овладеет различными видами элементарных движений, научится правильно понимать значение дыхания во время движения;

Выпускник получит возможность научиться:

- развивать сенсорные умения и совершенствовать восприятие музыки, формированию координационных движений и моторной памяти, внимания, волевых качеств, таких как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплина;
- определять характер музыки, ориентироваться в строении музыкального произведения; осознанно воспринимать музыку; развить пластическую выразительность и творческие способности;
- освоить технику правильного дыхания во время движения, освоить принципы трехфазного дыхания, сочетать движения разных частей тела, совершенствовать двигательные навыки.

Начальный этап познания и освоения танцевальной культуры

Выпускник научится:

- исполнять основные хореографические элементы, такие как позы, позиции, движения народного и классического танца, логическому соединению движений в комбинации, а комбинаций в законченную композицию;
- регулировать физические нагрузки, выполнять движения с опорой и без нее, пластически грамотно и выразительно исполнять движения, осознанно выполнять упражнения для развития различных групп мышц и суставов;
- ориентироваться в средствах музыкальной выразительности и отражать их в движении, определять взаимосвязь ритма и мелодии, создавать, выявлять и воспроизводить ритм и простейшие ритмические рисунки.

Выпускник получит возможность научиться:

- освоить терминологию танца, освоить танцевальную лексику и манеру исполнения танца, интуитивно воспринимать на слух метро-ритмическую пульсацию, слышать сильные и слабые доли, соотношение длительностей;
- развить хореографическую память, внимание и координацию движений, ритмическую память, развить слуховое внимание, музыкальную память, уметь определять размер незнакомого музыкального произведения;
- исполнять заданные элементы, комбинации движений и этюды, комбинировать изученные движения, сочетать своеобразие собственной пластики с правилами исполнения движения.

Творческое осмысление основ танцевального искусства

Выпускник научится:

- понимать взаимосвязь и взаимовлияние танцевального и музыкального искусства, осознанно относиться к основам танцевального искусства, комбинировать изученные движения;
- передавать характер создаваемого образа, понимать значение эмоционального и образного исполнения элементарных этюдов, совершенствовать двигательные навыки на основе восприятия музыки;
- культуре исполнения движений, творческой работе в паре и группах, самостоятельному совершенствованию техники исполнения движений, практике в работе над парным и ансамблевым исполнением.

Выпускник получит возможность научиться:

- освоить систему обучения танцевальному искусству, освоить принципы и приемы композиции и постановки танца, регулировать нагрузки и отдых, компенсировать недостающие нагрузки;
- создавать музыкально-двигательный образ импровизационного характера на основе ритмической структуры музыки, развивать творческие способности на основе музыкально-пластических движений и танцевальных элементов;
- воплощать свои творческие замыслы в пластически оформленные образы, практике в работе над сольным исполнением, оказывать помощь в организации и проведении школьных, культурно-массовых мероприятий.

Влияние танца на формирование общей культуры и творческую деятельность личности

Выпускник научится:

- сочетанию художественных средств музыкальной, пластической, спортивно-физической, этической и художественно-эстетической направленности, понимать органическую связь хореографической лексики с содержанием, характером метроритмической структуры музыкального произведения;

- воспринимать танцевальную культуру различных жанров, размышлять о хореографии как способе выражения чувств и мыслей человека, эмоционально, эстетически откликаться на искусство танца, выражая свое отношение к нему;
- ориентироваться в различных жанрах хореографического искусства (классического, народного, эстрадного), отличать фольклорное искусство от его сценической обработки, ценить народные музыкальные и танцевальные традиции.

Выпускник получит возможность научиться:

- развить творческую инициативу, сценическому, а не тренировочному характеру исполнения движений, развить эмоциональную отзывчивость и элементы художественного вкуса, понять закономерности искусства и основные принципы отношения к искусству;
- познать и понять взаимосвязь хореографического искусства с литературой, изобразительным искусством, воспринимать и анализировать образцы современной, классической и народной хореографии;
- понимать и творчески осмысливать классическое наследие хореографического искусства и национальной танцевальной культуры, организовывать культурный досуг, использовать компьютер для поиска информации.

III. Основные элементы содержания:

5 КЛАСС:

Экзерсис народно-сценического танца: совершенствование танцевальной техники, развитие мышц, суставов, связок; по мере усвоения учебного материала постепенное усложнение и комбинирование упражнений; исполнение упражнений у опоры в характере русского, белорусского, украинского танцев; исполнение этюдов на середине зала в характере русского, украинского, белорусского танца; основные композиционные рисунки русского танца; формы русского народного танца и их происхождение.

Экзерсис как начало обучения классическому танцу: закрепление навыков исполнения упражнений экзерсиса, полученных в предыдущем году обучения; изучение упражнений экзерсиса лицом к станку, затем боком и держась одной рукой за станок, исполняя каждое движение вначале правой ногой, затем левой; развитие мускулатуры ног, координации движений; исполнение изученных движений на середине зала.

Виды тренажа бального и эстрадного танца: подготовка костно-мышечного аппарата к дальнейшим занятиям и изучению элементов бального и современного танцев; изучение основ учебно-тренировочного комплекса; изучение элементов бальных и современных танцев; элементы ритмической гимнастики.

6 КЛАСС:

Основные элементы и виды танцев народов Поволжья: история возникновения танцев народов Поволжья; обусловленность танца с характером климатических условий и труда населения, материальные и духовные оттенки, отличительные особенности разных культур, религиозные обряды и праздники; этнокультурные контакты, повлиявшие на формирование особенностей танцевальной культуры народов Поволжья; этюды на основе татарского, чувашского, мордовского танцев.

Основы классического танца: разностороннее развитие мускулатуры ног, их выворотность, шаг и плие; устойчивость и гибкость корпуса; танцевальный апломб; движение рук в сочетании с упражнениями; позы танца; положения корпуса на середине зала; развитие группы движений аллегро; виды прыжков в продвижении и без него; виды прыжков с окончанием в позу.

Основы бального и эстрадного танца: общее и различие в историко – бытовых танцах; экзерсис историко-бытового танца; бытовые танцы на основе движений классического и историко-бытового танца; истоки современного и эстрадного танца; экзерсис танца модерн; элементы ритмопластики.

7 КЛАСС:

Народно-сценический танец: закрепление навыков исполнения упражнений экзерсиса, полученных в предыдущем году обучения. Движение рук в сочетании с упражнениями. Пластическая выразительность рук, эмоциональность и точная передача характера и манеры исполнения народного танца. В упражнениях экзерсиса. Танцевальные комбинации и основные элементы, развивающие технику исполнения танца разных народов, на середине зала. Этюды и танцы на основе движений, предусмотренных программой. Танцевальные комбинации и основные элементы танца разных народов на середине зала.

Классический танец: последовательность экзерсиса на основе строгой закономерности и чёткой последовательности по принципу от простого к сложному, постепенный «разогрев» суставно-связочного аппарата, последовательно включая в работу все группы мышц. Последовательность движений: плие, виды батман тандю, ронд де жамб пар терр, батман фондю и батман сутеню, батман ффраппе и пти батман сюр ле ку-де-пье, батман релеве лан и батман девелоппе, рон де жамп ан лер, гран батман жете. Адажио в уроке классического танца.

Основы бального и эстрадного танца: своеобразие и колорит, характерные особенности бальных танцев, созданных на основе народного танца разных народов. Постигание стиля и общих законов национальной пластики. Тренировочные упражнения на основе элементов и движений эстрадного танца.

8 КЛАСС:

Народно-сценический танец: чередование движений на вытянутых ногах с движениями на присогнутых ногах; мягкие, плавные с резкими, отрывистыми; после упражнений с напряженной стопой упражнения с ненапряжённой. Соответствие движений характеру,

стилю и национальной окраске музыкального материала. Развитие эмоциональности, выразительности и точной передачи характерных особенностей народного танца. Основные упражнения экзерсиса у станка построены на танцевальных движениях того или иного народа. Танцевальные комбинации и основные элементы танца разных народов на середине зала.

Классический танец: построение экзерсиса у станка и на середине зала на основе строгой закономерности и чёткой последовательности: сохранение принципа от простого к сложному, от малого к большому, постепенный «разогрев» суставно-связочного аппарата и последовательное включение в работу всех групп мышц. Взаимосвязь экзерсиса у станка и на середине зала со всеми частями урока классического танца – адажио, аллегро, различные формы пор де бра. Повторяемость движения и его усложнения в комбинированных заданиях как фактор, способствующий развитию музыкально-пластического чувства танца. Соблюдение темпа проведение урока, классического танца.

Бальный, эстрадный и современный танец: основные элементы европейских танцев. Тренировочные упражнения на основе элементов и движений латиноамериканских танцев. Исходное положение, специфические особенности, открытые и закрытые позиции. Стили и направления эстрадного и современного танца.

9 КЛАСС:

Народно-сценический танец: развитие и укрепление суставно-связочного аппарата, мышц, особенно тех, которые недостаточно заняты в упражнениях классического танца; повышение технической стороны танца: формирование выразительности, танцевальности, ощущения характерных особенностей народного танца; подготовка к исполнению движений народных танцев на середине зала. Сочетание движений в экзерсисе у станка Танцевальные комбинации и основные элементы танца разных народов на середине зала.

Классический танец: Развитие выносливости, силы ног и устойчивости, пластичности и выразительности рук, свободного владения корпусом, движениями головы. Комбинации с различными более сложными сочетаниями движений и связывающие движения. Выразительность – различие в исполнении основных и связывающих движений. Качество исполнения движений. Художественная окраска движений – лёгкие перегибы и наклоны корпуса в координации с движениями рук и поворотами головы, выразительность поз и положений. Сокращение экзерсиса на середине зала за счёт самих движений – чередуя их или ограничивая количество сочетаний. Отдельные части вариаций из балетов классического наследия.

Бальный, эстрадный и современный танец: танцевальная культура средних веков и эпохи Возрождения. Краткая характеристика политико-экономической и культурной жизни общества средневековья и эпохи Возрождения. Народные празднества, обычаи, музыка, костюм. Влияние костюма на технику и манеру исполнения танца. Реверансы и поклоны. Бытовые танцы европейских стран XVIII и XIX веков. Особенности, влияние народного танца. Зарождение бытового танца в России. Влияние музыки, костюма на технику и манеру исполнения. Комбинации и этюды в различных стилях эстрадного и современного танца.

IV.Календарно-тематическое планирование:

5 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1-3	Экзерсис народно-сценического танца	3	
4-7	Совершенствование танцевальной техники	4	
8-11	Развитие мышц, суставов, связок	4	
12-14	Комбинирование упражнений у станка	3	
15-17	Комбинирование упражнений на середине	3	
18-20	Основные композиционные рисунки	3	
21-23	Формы русского народного танца	3	
24-27	Экзерсис классического танца	4	
28-30	Развитие координации движений	3	
31-34	Исполнение движений на середине зала	4	
35-37	Изучение вращений	3	
38-41	Развитие физических навыков	4	
42-45	Музыкально-ритмические задания	4	
46-49	Сочинение комбинаций у станка	4	
50-53	Сочинение комбинаций на середине	4	
54-57	Экзерсис эстрадного танца	4	
58-61	Учебно-тренировочный комплекс	4	
62-65	Экзерсис бального танца	4	
66-68	Элементы ритмической гимнастики	3	
	ИТОГО	68 часов	

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1	
2-3	Развитие выворотности	2	
4-6	Экзерсис у станка	3	
7-9	Растяжки в партере	3	
10-12	Растяжки у станка	3	
13-15	Развитие эластичности мышц	3	
16-18	Работа над устойчивостью	3	
19-21	Развитие гибкости	3	
22-24	Танцевальный апломб	3	
25-27	Классический тренаж	3	
27-30	Характерный тренаж	3	
31-33	Тренаж современного танца	3	
34-36	Упражнения на середине	3	
37-39	Комбинации на середине зала	3	
40-41	Растяжки в парах	2	
42-43	Прыжки в классическом танце	2	
44-45	Вращения на месте	2	
46-48	Вращение в продвижении	3	
49-51	Танцы народов Поволжья	3	
52-54	Народно сценический тренаж	3	
55-57	Историко-бытовой танец	3	
58-61	Экзерсис современного танца	3	
62-63	Разминка эстрадного танца	2	
64-65	Ритмопластика	2	
66-67	Силовой комплекс	2	
68	Повторение	1	
	ИТОГО	68 часов	

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1	
2-3	Развитие выворотности	2	
4-6	Экзерсис у станка	3	
7-8	Растяжки в партере	2	
9-10	Растяжки у станка	2	
11-12	Развитие эластичности мышц	2	
13-14	Работа над устойчивостью	2	
15-16	Развитие гибкости	2	
17-18	Танцевальный апломб	2	
19-22	Классический тренаж	4	
23-26	Характерный тренаж	4	
27-30	Тренаж современного танца	4	
31-32	Упражнения на середине	2	
33-34	Комбинации на середине зала	2	
35-36	Растяжки в парах	2	
37-38	Прыжки в классическом танце	2	
39-40	Вращения на месте	2	
41-42	Вращение в продвижении	2	
43-46	Танцы народов Поволжья	4	
47-50	Народно сценический тренаж	4	
51-54	Историко-бытовой танец	4	
55-58	Экзерсис современного танца	4	
59-62	Разминка эстрадного танца	4	
63-64	Ритмопластика	2	
65-66	Силовой комплекс	2	
67-68	Повторение	2	
	ИТОГО	68 часов	

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1-2	Народно-сценический танец	2	
3-4	Чередование движений на вытянутых и согнутых ногах	2	
5-6	Чередование плавных и резких движений	2	
7-8	Национальный стиль	2	
9-10	Развитие выразительности исполнения	2	
11-16	Экзерсис у станка	6	
17-22	Танцевальные комбинации на середине зала	6	
23-24	Классический танец	2	
25-30	Классический экзерсис у станка	6	
31-36	Экзерсис на середине	6	
37-42	Часть урока Аллегро	6	
43-44	Музыкальность исполнения	2	
45-50	Основные элементы вальса	6	
51-54	Основные движения латиноамериканских танцев	4	
55-58	Экзерсис современного танца	4	
59-64	Особенности современного танца	6	
65-68	Повторение	4	
	ИТОГО	68 часов	

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
1-4	Экзерсис народно-сценического танца	4	
5-8	Физическое совершенствование	4	
9-12	Отработка техники исполнения	4	
13-16	Сочетание движений в экзерсисе у станка	4	
17-20	Особенности исполнения народных танцев	4	
21-24	Развитие выразительности исполнения	4	
25-28	Этюды на середине зала	4	
29-32	Экзерсис классического танца	4	
33-36	Развитие выносливости, силы ног и устойчивости	4	
37-40	Связующие движения	4	
41-44	Позы и положения классического танца	4	
45-48	Этюды на середине зала	4	
49-52	Танцевальная культура средних веков	4	
53-56	Танцевальная культура эпохи возрождения	4	
57-60	Обычай, музыка, костюм	4	
61-64	Влияние костюма на манеру исполнения танца	4	
65-68	Зарождение бытового танца в России	4	
	ИТОГО	68 часов	